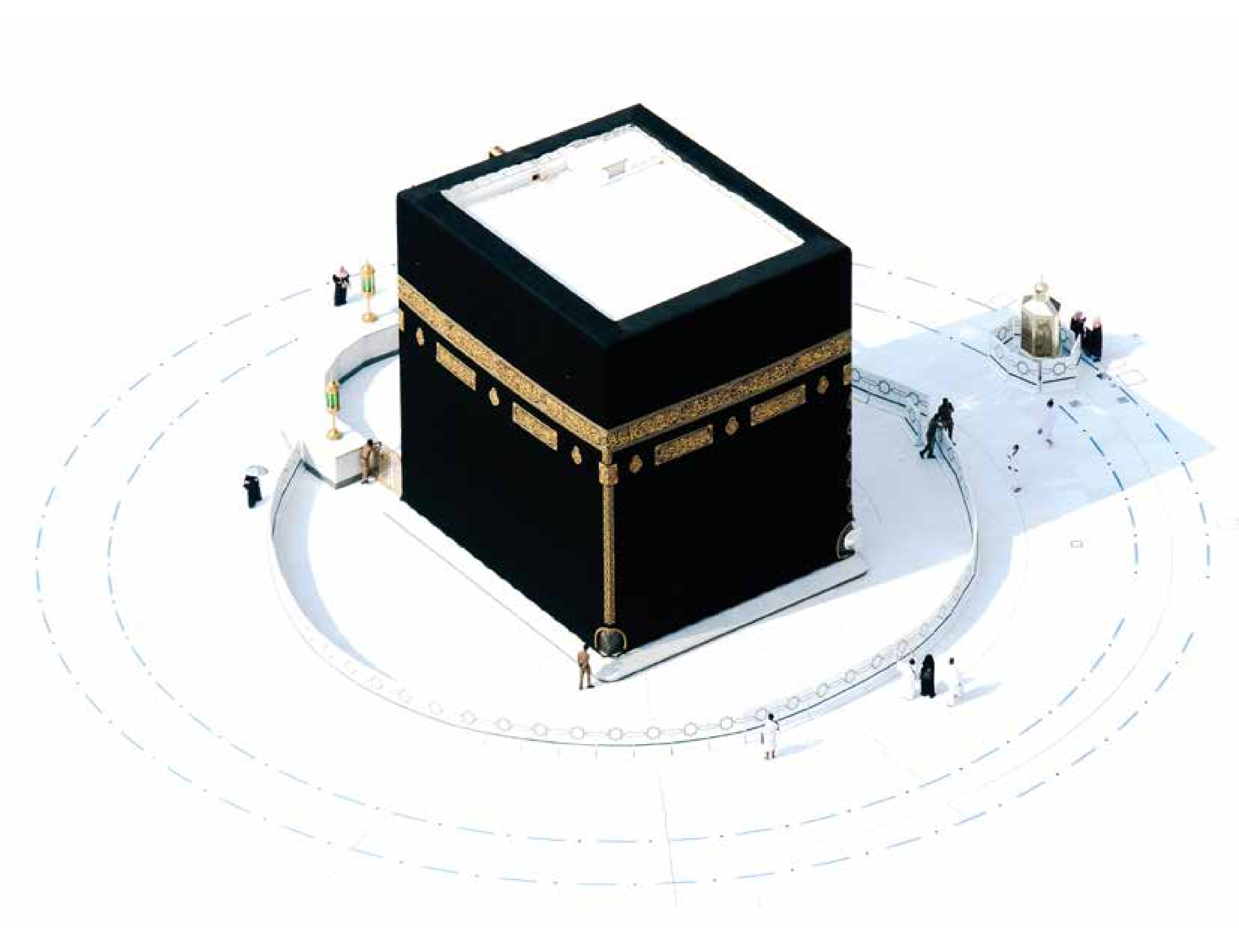
نصائح غذائية
للحجاج



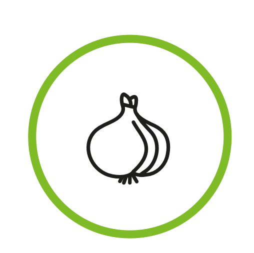
أهم النقاط الواجب مراعاتها والخاصة بالغذاء السليم والمتوازن خلال أداء مناسك الحج:



الاعتدال في تناول الأطعمة، لتجنب التخمة والتثاقل أثناء الحركة.



تجنب الأطعمة الدسمة والمقلية.



الابتعاد عن تناول الأطعمة المسببة للانتفاخات مثل الفجل والبصل... الخ.



الاهتمام بتناول كميات كافية من الفواكه والخضروات بحدود خمس حصص يومياً، لأنها تحتوي على الألياف الغذائية التي تقي من الإصابة بالإمساك، بالإضافة إلى أهمية الفيتامينات والأملاح المعدنية الموجودة في الفواكه والخضروات في تقوية مناعة الجسم وحمايته ضد الأمراض.

أهم النقاط الواجب مراعاتها والخاصة بالغذاء السليم والمتوازن خلال أداء مناسك الحج:



الاهتمام بقراءة بطاقة البيانات الغذائية (الملصقات الغذائية) الموجودة على المنتجات الغذائية، لمعرفة محتوياتها الغذائية.



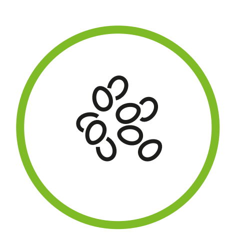
اشرب كميات كافية من السوائل وخاصة الماء لتعويض السوائل المفقودة أثناء أداء مناسك الحج.



الابتعاد عن المشروبات الغازية لاحتوائها على كميات عالية من السكريات.



عدم الإكثار من المنبهات كالشاي والقهوة، لأنها تسبب جفاف الجسم والعطش الشديد.



تناول العسل والمكسرات غير المملحة، لتزويد الجسم بالطاقة والأملاح المعدنية ولتقوية مناعة الجسم.



يجب مراجعة الطبيب قبل السفر للتأكد من استقرار حالتك الصحية وقدرتك على الحج، كما يفضل استشارة اختصاصي التغذية لمعرفة النظام الغذائي الذي يجب اتباعه، والاهتمام بالتغذية السليمة التي تمدك بالطاقة اللازمة لأداء مناسك الحج.

المرضى الذين يلزمهم برنامج غذائي خاص، خلال فترة الحج مثل:

ارتفـاع ضغـط الـدم

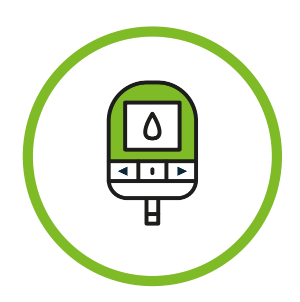


يجب على مريض ضغط الدم:

- التقليل من تناول الملح والأطعمة الغنية بالصوديوم بشكل عام.
- تقليل/تجنب تناول الدهون غير الصحية والأطعمة الدسمة.
- التركيز على تناول الخضروات والفواكه ومنتجات الألبان قليلة الدسم - وكميات معتدلة من الحبوب الكاملة واللحوم المنزوعة الدسم، والدواجن، والأسماك، والمكسرات غير المملحة.
- الاهتمام بتناول الأدوية بانتظام مع التأكد دائماً من المستويات الطبيعية لضغط الدم.

المرضى الذين يلزمهم برنامج غذائي خاص، خلال فترة الحج مثل:

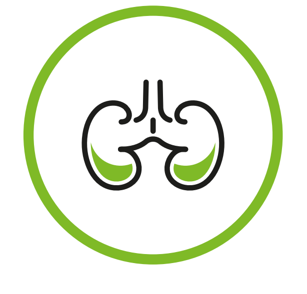
داء السكـــري



لا شك أن نظام التغذية الصحية المتوازنة هام جداً لمريض السكر وتزداد هذه الأهمية للحاج المصاب بمرض السكري لأنه يقوم بمجهود ذهني وعضلي أكبر أثناء تأدية مناسك الحج ويجب على مريض السكري:

- التقليل من تناول المواد السكرية والدهون بشكل عام.
- الاهتمام بتناول الخضراوات والفواكه والألياف الغذائية.
- الإكثار من شرب الماء.
- التأكـد مـن وضعـه الصحـي والاهتمام بأخـذ جميـع أدويتـه ومستلزمات فحص السكر.
- الحصول على الراحة المناسبة.
- حمل السكر أو الحلوى أثناء أداء مناسك الحج، لتجنب الأعراض المصاحبة لهبوط السكر في حال حدوثه.

المرضى الذين يلزمهم برنامج غذائي خاص، خلال فترة الحج مثل:



أمراض الكلـــى

لابد للحاج المصاب بأمراض الكلى من الالتزام بالنظام الغذائي والأدوية الموصوفة له، فالحجاج الذين يعانون من حصوات الكلى على سبيل المثال عليهم الإكثار من تناول السوائل وخاصة الماء، أما إذا كان المريض يعاني من الفشل الكلوي ويشكو من بعض الأعراض الجانبية ولديه مضاعفات أخرى مثل ارتفاع ضغط الدم، أو داء السكري، أو أمراض القلب، يجب استشارة الطبيب لاتباع الإرشادات السليمة.



أمراض القلــب

ينبغي على الحجاج التأكد من سلامة القلب وعدم وجود مشكلات صحية تحول دون أداء فريضة الحج. لذلك لابد من اتباع الإجراءات الوقائية، وتجنب الإجهاد الجسدي والتقليل من تناول الدهون والأملاح، والتركيز على تناول الخضروات والفواكه والألياف الغذائية، وشرب الماء بكميات كافية.

المرضى الذين يلزمهم برنامج غذائي خاص، خلال فترة الحج مثل:

أمراض الجهاز الهضمي



ينصح مرضى الجهاز الهضمي بتناول الوجبات الخفيفة غير الدسمة مثل الأطعمة المسلوقة، والمشوية، والمطهية على البخار، وعدم إضافة البهارات والصلصات الحارة، وتجنب تناول المواد الغذائية المهيجة لأمراض المعدة.

أسباب الإصابة بأمراض الجهاز الهضمي:

- سوء التغذية.
- الإصابة بالفيروسات.
- التسمم الغذائي.
- الحساسية من بعض الأطعمة.
- المضاعفات الناتجة عن بعض الأدوية.
- قلة تناول الألياف الغذائية.

نصائح غذائية للحجاج لتجنب التسمم الغذائي وانتقال الأمراض:

لابد من مراعاة قواعد سلامـة الأغذيـة لتجنـب الإصابة بالتسمم الغذائي خلال موسم الحج من خلال:

- عدم ترك الأطعمة في الهواء الطلق لأن هذا سيؤدي إلى تكاثر البكتيريا في الأغذية، واحتمالية الإصابة بالتسمم الغذائي.
- التأكد من صحة وسلامة الطعام قبل تناوله.
- غسل الخضروات والفواكه جيداً.
- طهو الطعام جيداً.
- غسل اليدين بالماء والصابون خاصة قبل تناول الوجبات.
- التأكد من صلاحية المنتجات الغذائية.
- حفظ الأطعمة في درجات الحرارة المناسبة.
- تجنب تناول الأغذية المكشوفة والمعرضة للغبار والحشرات.

معظم حملات الحج لديها طبيب عام ، لذلك يجب عدم التهاون ومراجعة الطبيب عند تعرضك لأي من المشكلات الصحية.